

madame

FIGARO

**SEXY
GLAM**

UNE LINGERIE
DÉLICIEUSEMENT
ROCK

ÉVÉNEMENT

ISABEL MARANT

sa vie, sa mode
& les secrets
de son succès

SPÉCIAL

BEAUTÉ

GUEST STAR LARA STONE

MAKE-UP BLUFFANT,

SOINS HIGH-TECH, CHEVEUX ÉCLATANTS

les nouveautés préférées de la rédaction

35 PAGES IRRÉSISTIBLES

Corps

LES BONNS TEMPOS

ON VIBRE OU ON PLANE? CONTRE LE BLUES, À CHACUNE SON RYTHME ET SES BONNES ADRESSES POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE.

AMBIANCE COOL

• On chasse les nuages avec le soin Hor Me.

Tseten, la reine du massage tibétain à Paris, inaugure cette technique ancestrale qui a pour objectif de rééquilibrer l'humeur Vent en excès, à l'origine de désordres émotionnels, d'inquiétude, de spleen, d'abattement...

• **Sur la table** : elle passe de petits pochons remplis d'herbes médicinales relaxantes et drainantes, trempés dans l'huile chaude tout le long des méridiens, puis elle masse la zone traitée.

• **Après** : le corps est détendu, l'âme réchauffée. À tester le soir, car on a du mal à garder les yeux ouverts.

✓ 1 heure 30, 135 €. Centre de Bien-être du Tibet.

Tél. : 01. 53 86 94 73.

• **Ons'euphorise avec le soin L'Art du Toucher, Clarins.** Plus besoin de choisir entre un soin corps et visage,



SKIN RÉCONFORTS : Huile Intense pour le Bain, n° 5, Chanel ; Huile Sèche Corps, Bottega Veneta ; Skin Caviar Luxe Souffle Body Cream, La Prairie.

ON SE RÉÉQUILIBRE AVEC LE BODY-YOGA

CE MIX DE YOGA et de danse vise à « modeler le corps, maîtriser l'esprit et bouger dans la joie ». En musique et avec diffusion d'huiles essentielles.

APRÈS : on se sent comme gainée, plus souple, plus gracieuse.

✓ Au Club Med Gym. Et www.body-yog.com

relaxant ou stimulant. Avec ce nouveau modelage mosaïque, on a la quintessence des techniques et des produits Clarins...

• **Sur la table** : l'expérience se déroule en trois temps, avec des manœuvres équilibrantes, énergisantes, enveloppantes du crâne aux orteils. Tout s'enchaîne avec tant de virtuosité qu'on déconnecte vite.

• **Après** : on atterrit dénouée, apaisée, drainée, hydratée, oxygénée, parfumée, radieuse et... désolée que le temps passe si vite.

✓ 1 heure 45, 190 €. En exclusivité au spa

du Royal Monceau. Tél. : 01 42 99 88 99.

• On se rééduque avec la consultation Healthy Shopping, Aquamoon.

Quelle bonne idée ! Nariné, la diététicienne du super-spa de la place Vendôme, vous accompagne dans votre supermarché et votre magasin bio habituels pour vous apprendre à faire vos courses en suivant les principes d'une alimentation saine et équilibrée.

• **Après** : on se débrouille comme un chef.

✓ 150 € pour 60 à 80 minutes. www.aquamoon.fr

AMBIANCE PUNCHY

On change de jambes avec le cours Autocuisseuseur.

• **Sur la table** : poids, barres de pump, steps, stretching. Pendant 30 minutes, on affine et on tonifie ses cuisses (même l'intérieur), ses fessiers et on perd 300 calories. En quatre semaines, on ne les reconnaît plus (dixit le prof).

• **Après** : on lit « la Guerre des fesses », de Jean-Claude Kaufmann, éditions JC Lattès.

✓ Tél. : 01 42 66 30 30. www.usineopera.com

• On teste tout au Ken Club...

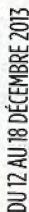
... qui s'est refait une beauté. Encore plus chic, mieux équipé, en particulier grâce à la nouvelle Kinesis Station, idéale pour se regalber en douceur.

✓ www.kenclub.com

LE NOUVEL

**pouvoir,
argent,
influence**

C'ÉTAIT MANDELA



BELG 3,90 €/LUX 3,90 €/6,20 FS/AUT 3,20 €/ESP 4,00 €/ITA 4,00 €/ALLE 4,80 € / PORT(CONT) 4,00 € / GR 3,90 € / PAYS-BAS 4,00 € / ANTIRES-REUNION 3,80 € / BCT2000CEA / GEA 2700CEA / ZONE CEA 2000 / MAGOC 2700 ETUVERE 2700 / CANOE EN JUANES 2015M 2700

DÉTENTE

OPÉRATION ANTI-HIBERNATION

Teint gris, corps flapi, moral en berne : voici nos bonnes adresses pour vous réveiller avant les fêtes. Et affronter l'hiver du bon pied

PAR CHARLÈNE FAVRY

LE MASSAGE QUI RÉCHAUFFE

Utilisée depuis deux mille ans par les peuples nomades de Mongolie et du Tibet, la méthode Hor-Meest est une forme de moxibustion : on stimule des méridiens par la chaleur afin de chasser les maux du quotidien. Plus douce et diffuse que l'acupression, elle est très efficace pour traiter les troubles émotionnels. Mais il faut être prêt à se faire badigeonner d'huile de la tête aux pieds ! L'équipe de masseurs, emmenée par Tseten, médecin tibétain, utilise des petits tampons en tissu trempés dans l'huile chaude, mélangée à des plantes médicinales. Appliqués sur les points d'énergie stratégiques (nerf sciatique, reins, estomac, vésicule), ils réchauffent l'organisme et aident à réguler coups de pompe, mauvaise mine, déprime saisonnière... Et ça marche : on en ressort l'esprit léger, rempli de bonnes « vibes ». 1h30, 135 €, au Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (7^e), 01-53-86-94-73.

LE BIEN-ÊTRE AUTREMENT

Blasé(es) par la foule et le manque de suivi des clubs de gym ? Au cœur du Sentier, la New-Yorkaise Moraima Gaetmanka a conçu un espace de remise en forme intimiste et pointu, véritable havre de paix pour Parisiens exténués. Le concept ? Accompagner son cours de pilates ou sa séance de Gyrokinesis® (le yoga des danseurs, idéal pour dérouiller l'organisme en douceur) d'une consultation avec un naturopathe, d'un massage thérapeutique ou d'une séance de médecine manuelle. Ici, toutes les méthodes sont entrelacées et encadrées par des coaches de haut vol. La joie de vivre et l'implication de Moraima en font le lieu idéal pour retrouver, jour après jour, le plaisir de l'exercice physique, ainsi qu'un bien-être durable.

75 € le cours privé, 85 € la consultation ou le massage. Studio Kinétique, 15, rue du Sentier, Paris (2^e), 09-67-03-61-62.

L'OSTÉO NIPPONE

Certains jours, on a l'impression d'avoir la tête dans un étai. Masa Sugiyama sait y remédier. Formée au Japon à la Depreopathy®, une méthode dérivée de l'ostéopathie crânienne, elle l'a importée en France. Selon elle, tout est question de posture : à force d'être en permanence tête en avant, épaules rentrées (posture classique du citadin stressé), la zone cervicale se déforme. Le cou devient alors un canal bouché qui empêche une bonne circulation. De ses doigts fins et délicats, Masa alterne pressions et mouvements doux afin de libérer les zones-clés : gorge, épaules, tempes, mâchoire, ainsi que les points de « soudure » du crâne, où squattent les toxines sournoises. Un travail lent, précis, aux bénéfices immédiats : la nuque est moins dure, le visage reposé, la fatigue évacuée. En prime, l'agréable sensation d'avoir reconnecté la tête et les jambes. ■

90 min, 175 €, à l'Hôtel Gabriel, 25, rue du Grand-Prieuré, Paris (11^e), 01-47-00-13-38.



ALLERGIES
PESTICIDES
BISPHÉNOL...
NOTRE GUIDE
POUR
MANGER
SAIN
ET SIMPLE

2€

INTERVIEW
ANGELINA JOLIE RÉALISATRICE
SON FILM POLEMIQUE

SPECIAL
ITALIE

IMPRIMÉS
CHICS ET
COULEURS
FORTES
PIMENTEZ
VOTRE
ALLURE

CHEVEUX ON VEUT DU STYLE

LISSÉ LONGUE TENUE, CHIGNON
FASHION, FLOU ROMANTIQUE...

LES MEILLEURS LOOKS

SHAMPOOING
LE MODE D'EMPLOI QUI
CHANGE TOUT

MODE
VITE UN SWEAT !

HALTE À L'AUTOBASHING...
ESSAYEZ L'AUTOPROMO

VÊCU "J'AI DÛ JUGER UNE MEURTRIÈRE"

FICHES-CUISINE
SOUFFLÉS C'EST JOUÉ !



APRÈS MICHAEL JACKSON ET AMY WINEHOUSE
WHITNEY HOUSTON DISPARAIT TRAGIQUEMENT

LA MALÉDICTION DES DIVAS

HEBDOMADAIRE, 17 FÉV.
FRANCE METROPOLITAINE 2 € DOM.
BEL 2,30 € CH 4,50 FS. A 4 € AND 2
D 4 € ESP 3,30 € FIN 5,50
IRL 4,40 € ITA 3,30 € LUX 2,30
NG 1 200 F CFP NL 4,20 € POLY
PORT cont 3,30 € TUN 4,20

M 01648 - 3451 - F:



PARIS

Marie-Josée Croze

Kirsten Dunst

Charlize Theron

toc de stars

le chignon charleston

Les beautiful girls l'ont compris, cette saison, le chignon se porte décalé avec une raie bien de côté, du cran, une tresse ou un bijou vintage.

concept

le smoky pop

Avec ce quatuor ambiance pink & purple, fini les dégradés gris tristounes. On peut mixer les 4 couleurs, jouer sur un camaïeu avec 2 nuances ou se contenter d'un aplat monochrome... Palette Vinyl Candy, Yves Saint Laurent, 48 €.

beauty spot Centre tibétain Mont Kailash

On y va pour ? Les massages puissants et profonds, quasi thérapeutiques, de Tse Ten, la spécialiste tibétaine la plus courue de Paris. A la croisée des médecines chinoise et ayurvédique, ces techniques asiatiques insufflent un max d'énergie, bienvenue en cette fin d'hiver.

C'est comment ? Typique ! Peintures symboliques aux murs et antiquités décorent ce nouveau lieu qui s'est agrandi (3 cabines confortables), signe que le talent de l'équipe est de moins en moins confidentiel...

Le plus ? Le massage anticellulite tout nouveau, à faire en cure, et au rapport qualité-prix réjouissant (45 mn, 60 €). A savoir : au bout de 5 massages (de tout genre), le 6^e est offert. E.M. 19, rue Pierre-Leroux, Paris-7^e. Tél. : 01 53 86 94 73.

Culte. Depuis cinquante ans, il soigne les gercures : Baume des Pyrénées, Naturactive Lab. Pierre Fabre, 30 g, 7,50 €. En pharmacie.

Sportif. De la protection solaire et un baume réparateur bio aux fleurs des montagnes : Stick Protection des Lèvres, Ancecy Cosmetics, 5 € l'un.

tendance

montagne magique

Bienfaits des plantes d'altitude, formules anti-froid, textures conçues pour les adeptes des hauts sommets... la cosméto se met à l'heure des sports d'hiver. On fonce, tout schuss.

wanted !

Les barrettes XXL du défilé Sonia Rykiel. On aime les versions colorées, impec pour s'harmoniser avec le dress code pastel qui nous fait craquer pour le printemps. Barrette Fine de couleur, Sonia Rykiel, 116 €.

CLAIRE DHOUILLY

VOGUE

PARIS

Avril
N° 916

Mode
Sur la route
de l'été

Le blanc,
purement
chic

Beauté
La vague des
green girls

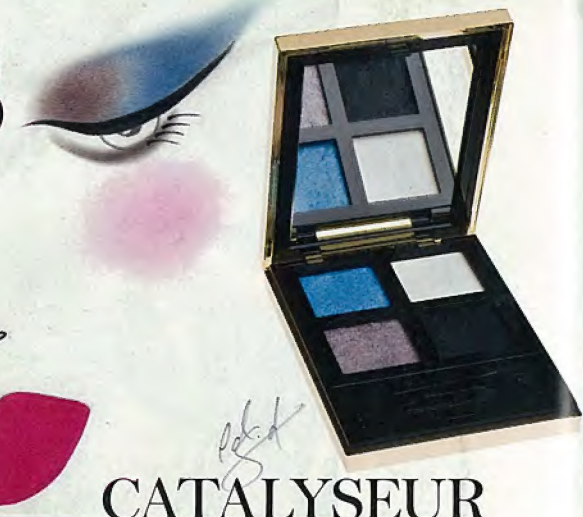
Orhan
Pamuk
Nobel de
l'amour

www.vogue.com

M 05590 - 916 - F: 4,90 €



BEAUTÉ NEWS



AMÉ TIBÉTAINE

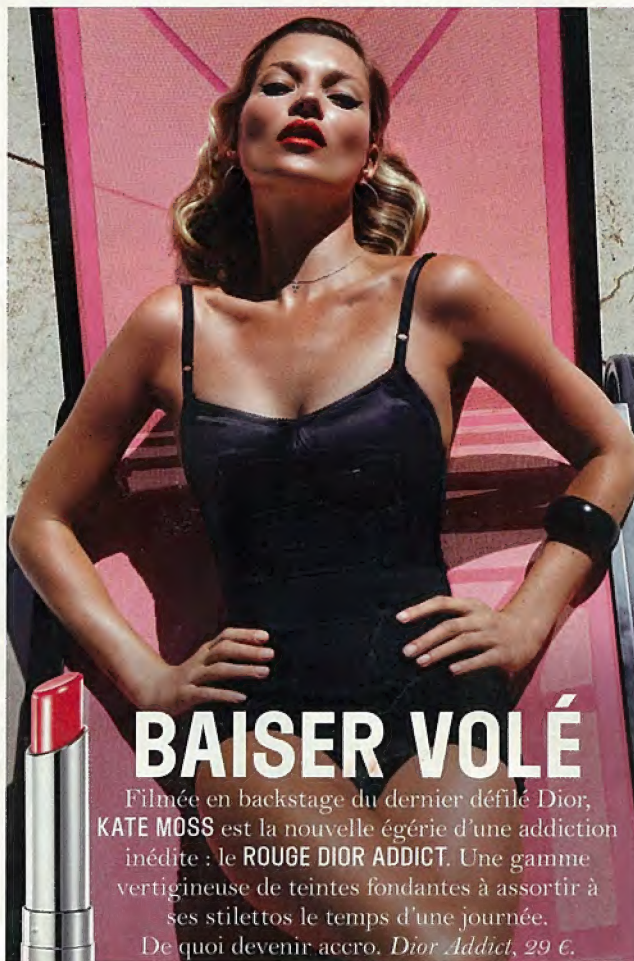
Tout l'esprit du Tibet à Paris, c'est dans cet espace dirigé par Tseten, où l'on s'élève vers les sommets zen en trois étapes. 1) **PRISE DE POULS** pour évaluer les dégâts. 2) **BAIN** personnalisé aux cinq herbes médicinales pour ouvrir ses chakras. 3) **MASSAGE** de 70 minutes par un médecin tibétain pour aider les herbes à revitaliser tous les organes. Un voyage intérieur bienfaisant, baigné de très bonnes ondes.

160 € les 2 heures, *Mont Kailash*, 19, rue Pierre Leroux, 75007 Paris. 01 53 86 94 73.

OR NERVURÉ

Clin d'œil au chic inoxydable des années 70, ce **VAPORISATEUR DE SAC** s'inspire des briquets mythiques au relief strié. D'un clic, l'étui révèle l'un des deux parfums phares

de la maison **TOM FORD**, l'opulent *Black Orchid* ou le boisé *White Patchouli*. 125 € le coffret comprenant le vaporisateur et les deux recharges.



BAISER VOLÉ

Filmée en backstage du dernier défilé Dior, **KATE MOSS** est la nouvelle égérie d'une addiction inédite : le **ROUGE DIOR ADDICT**. Une gamme vertigineuse de teintes fondantes à assortir à ses stilettos le temps d'une journée. De quoi devenir accro. *Dior Addict*, 29 €.



CATALYSEUR de couleurs

Fabriqués à l'eau, les fards *Pure Chromatics* inventés par **LLOYD SIMMONDS** concentrent 50 % de pigments en plus, pour une couleur extrême sur peau, qui se travaille sèche ou mouillée. 6 harmonies d'ombres couture, 53 €, *Yves Saint Laurent*.

ANTIÂGE ISLANDAIS

Lancé en Islande en mai dernier, ce sérum serait déjà utilisé par 20 % de la population ! C'est le premier soin utilisant un **ACTIVATEUR CELLULAIRE** à base d'orge, capable de relancer la régénération de tout l'appareil cutané. Cet activateur cellulaire est en plus obtenu par biotechnologie verte, cultivé dans la cendre volcanique et arrosé d'eau printanière pure. *Bioeffect EGF Sérum*, 135 €, chez *Colette*.



WONDER CHANEL

Moulée dans une combinaison beige, chevauchant une *Ducati* customisée, Keira Knightley retrouve l'espièglerie de **COCO MADEMOISELLE** quatre ans après le dernier film publicitaire. Le cheveu court et l'œil froncé, elle joue les héroïnes assoiffées de liberté. L'occasion de se plonger dans un nouveau flacon oversized de 200 ml. *Coco Mademoiselle* de Chanel, 166 €.

Page réalisée par *Frédérique Verley* et *Lili Barbéry-Coulon*.



madame

FIGARO

TENTATIONS
NOS BIJOUX
COUPS DE FOUDRE

INTERVIEW
JOHNNY DEPP
L'ADORABLE
REBELLE

MINCEUR
RECETTES
MAGIQUES
pour s'alléger
avant les fêtes

ROCK

&

Royal

UN NOËL SO BRITISH !

LE RÈGNE DES KATE
MOSS vs MIDDLETON
MATCH AU SOMMET

SPECIAL CADEAUX
30 PAGES

GRANDES ENVIES, PETITES FOLIES

POUR MINCIR DURABLEMENT, ON PREND UNE ASSURANCE AU LONG COURS

JE NE CÈDE PAS À LA PANIQUE

« On prend en moyenne 400 grammes pendant les fêtes... Qu'on reperd généralement le mois suivant naturellement », rappelle le D^r Jacques Fricker, médecin-nutritionniste à l'hôpital Bichat. Celles qui grossissent davantage sont celles qui étaient déjà en surpoids auparavant et doivent de toute façon prendre des mesures sur le long terme. »

JE RÉDUIS LA DETTE GRAISSE

Sans ruiner ma santé ni payer en janvier trop d'agios kilos. « Ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime restrictif, prévient le D^r Fricker*. Sinon, c'est l'effet rebond avec krach moral assuré ». Ses conseils pour s'alléger en douce.

➤ **Augmenter sa ration** de protéines à chaque repas. En gros, consommer deux tranches de jambon, un yaourt, du fromage blanc ou un œuf au petit déjeuner, une portion de viande maigre et de poisson au déjeuner et au dîner.

➤ **Booster** en même temps sa ration de légumes. À volonté.

➤ **Oublier les desserts** mais conserver deux fruits par jour, un peu de miel ou de confiture pour garder le goût sucré et garantir un bon taux de sérotonine anti-blues.

➤ **Diminuer juste** un peu les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et les matières grasses sans les zapper. Saler moins.

➤ **Importante en hiver**, la vitamine D : on la trouve dans le jaune d'œuf et les poissons gras.

* Auteur de « Maigrir vite et bien », éditions Odile Jacob.

J'ÉCONOMISE LE SUPERFLU

Même protectionnisme alimentaire pour Nathalie Négro, diététicienne à Brides-les-Bains. On ne supprime aucune famille d'aliments mais on taxe les abus.

➤ **Pendant un mois**, on refuse au choix, les pâtisseries, le fromage, la charcuterie et l'alcool. Les quatre si on peut, 200 calories en moins par jour c'est tout bénéfique, sans douleur.

LES PLACEMENTS RISQUÉS

Des petits écarts qui peuvent coûter cher avant le foie gras et la bûche :

- 1 glace Magnum : 260 calories.
- 1 poignée de chips : 140 calories.
- 1 part de comté (30 g) : 122 calories.
- 1 verre de vin : 103 calories.
- 1 Petit Écolier : 64 calories.
- 1 tranche de saucisson : 44 calories

« le Mini-Dictionnaire des calories »
éd. Larousse.

JE FESTOIE MOINS RICHE

En éloignant la corbeille de pain ; en buvant une gorgée d'eau pour une de vin ; en préférant l'option fruits de mer + poisson ; pain complet ou de seigle plutôt que pain de mie et blinis ; en évitant de cumuler plein d'aliments gras dans un même repas (foie gras + viande en sauce + pommes dauphine + bûche) ; en choisissant une farce maigre à base de volaille ou de légumes plutôt que de chair à saucisse...

JE CALCULE AU PLUS JUSTE

« Privilégiez les féculents au pain car à calories égales, ils prennent plus de volume et rassasient mieux, conseille Nathalie Négro, 100 grammes de pâtes ou de riz cuits = 1/8^e de baguette ou deux tranches de pain de campagne. »

J'ÉLIMINE LES AVOIRS TOXIQUES

TseTen Wangmo, en plus d'être une masseuse d'exception et une chasseuse de tensions hors pair, vous déleste fissa de vos capitons, vous redessine une cheville, affine un genou et promet 100% de résultats en 10 séances maxi. Ce n'est pas toujours une partie de plaisir mais c'est 100% naturel. Pour 45 minutes, 60 €.

➤ **Le crédit bien-être** : pour 60 € et 45 minutes de plus, Tenzin, le réflexologue maison, relance la croissance énergétique.

Centre de Bien-Être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

VOTRE BEAUTÉ



décembre 2013
janvier 2014

FAITES LA FÊTE

la crise de foie
ça n'existe pas

QUE DU PLAISIR

notre sélection
de cadeaux
beauté à partir
de 14 euros

LES CODES DE LA SENSUALITÉ

*parfums
hypnotiques
make-up sexy
cheveux
mouvants*

ÇA MARCHE
laser + fils
pour regalber
bras et cuisses

OFFREZ- VOUS

Londres
ou Venise
pour une
escale spa

**UNE BELLE
PEAU**
avec les blurs
flouteurs

L 15858 - 865 S - F: 3,00 € - RD



blog

QUOI DE NEUF SUR VOTREBEAUTE.FR?

PAR CHARLÈNE FAVRY

Rendez-vous

UN BLOG TOUT NEUF VOUS ATTEND SUR VOTREBEAUTÉ.FR POUR VOUS FAIRE PATIENTER JUSQU'AU 6 FÉVRIER PROCHAIN, DATE À LAQUELLE PARAÎTRA LE PREMIER NUMÉRO DE LA NOUVELLE FORMULE DE VOTRE BEAUTÉ DEVENU BIMESTRIEL (VOIR PAGE 10 ET PAGE 131). DES RUBRIQUES INÉDITES, DES RENDEZ-VOUS PRATIQUES ET QUELQUES INDISCRÉTIIONS SUR LES TRANSFORMATIONS DE VOTRE MAGAZINE PRÉFÉRÉ...

TENDANCE

Le *thigh-gap*, c'est l'obsession qui fait débat. Cette tendance morpho fait fureur chez les ados : elle consiste à obtenir (quitte à s'affamer) le plus grand espace possible entre les cuisses... Et vous, vous en pensez quoi ? On en discute sur le blog, rubrique « Mood », à partir du 30 décembre.

TESTÉ POUR VOUS LE MASSAGE TIBÉTAIN HOR-ME

CETTE MÉTHODE PRATiquÉE PAR LES PEUPLES DU NORD DU TIBET FAIT SON ENTRÉE À POINT NOMMÉ SUR LA CARTE DE L'INCONTOURNABLE INSTITUT MONT KAILASH (PARIS 7^e). ELLE PERMET EN EFFET DE RÉCHAUFFER L'ORGANISME AU CŒUR DE L'HIVER, MAIS AGIT ÉGALEMENT SUR LES TROUBLES DE L'HUMEUR. DES PETITS TAMPONS CONTENANT DES POUDRES DE PLANTES SONT TREMPÉS DANS DE L'HUILE CHAUDE, PUIS APPLIQUÉS SUR DES POINTS STRATÉGIQUES DU CORPS, AVANT UN MASSAGE QUI VA STIMULER TOUS LES MÉRIDIEINS. POUR LIRE LE DÉBRIEFING DE NOTRE JOURNALISTE, RENDEZ-VOUS LE 15 DÉCEMBRE, RUBRIQUE « COULISSES » !



À GAGNER

10 SOINS VOLUME-FILLER
NUIT D'EUCERIN

Si l'hiver est le pire ennemi de votre peau, plongez vos doigts dans ce pot généreux... Vous ne pourrez plus vous passer de cette **texture riche à l'effet pansement, qui profite de la nuit pour gorger l'épiderme d'actifs lissants et repulpants** (acide hyaluronique, peptides, extrait de feuille de magnolia). Au réveil, la peau

est fraîche et rebondie, toute prête à affronter les frimas ! **Envie de gagner cette nouvelle pépite anti-âge ? Rendez-vous lundi 2 décembre, à midi, sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Bons plans », pour répondre à un quiz. Les dix premières à donner les bonnes réponses recevront le produit chez elles. Bonne chance à toutes !**

STYLES



L'EXPRESS

Lexpress.fr/styles

Rencontre

ADÈLE

**EXARCHOPOULOS ET
TAHAR RAHIM**

Leur année lumière

Photo

Le mystère

JUERGEN TELLER

Mode

40 ans de

CULTURE CLUB

Epoque

Le sacre de

LA DISCRÉTION

Phénomène

LE NEW

FRENCH BISTROT

NUMÉRO COLLECTOR

**NOS COUPS DE
CŒUR 2013**

Dans l'œil de Styles

PHOTO PAR STÉPHANE SÉBASTIEN POUR L'EXPRESS STYLES

L'EXPRESS n° 3253 semaine du 6 au 12 novembre 2013

• Cahier n° 2 • Ne peut être vendu séparément



LA RAIE DE CÔTÉ. Chez Chloé, Hermès ou Lanvin, la raie se décale vers les tempes. Elle se porte plaquée et laquée pour un effet masculin, ou plus décoiffée, façon lolita. Et sur cheveux attachés, elle est bien plus flatteuse que la raie au milieu. A vos peignes !

UNE TOUCHE DE GLAM. Un gloss bordeaux intense, un rouge prune mat, le tout dans une jolie trousse rouge et noir : pile dans les tons de la saison, le Viva Glamorous Bag de M.A.C est particulièrement désirable. Comme chaque année, 100 % des bénéfices sont reversés au M.A.C Aids Fund, qui vient en aide aux personnes affectées par le VIH. 32,50 €. www.maccosmetics.fr



LE LANGAGE DES SENTEURS. Apprendre à discerner les odeurs, les marier entre elles, comprendre ce qu'elles évoquent, découvrir les huiles essentielles... La parfumeuse Alexandra Monéger propose différents stages d'initiation, avec parfois son propre jus à composer. Prochaines séances les 30 novembre et 8 décembre, 135 ou 170 € la journée.

Centre des arts holistiques, Paris (X^e), 01-48-24-06-58.
Informations sur <http://sentirestunvoyage.fr>

ANTI-BLUES. On a trouvé le soin parfait pour ce mois de novembre. En suivant les principes de la médecine tibétaine, le masseur appuie sur des points précis du crâne jusqu'aux pieds à l'aide de sachets d'herbes (noix de muscade et fenouil) imbibés d'huile végétale très chaude. Massage hor-me, 1 h 30, 135 €.

Centre de bien-être du Tibet Mont Kailash, Paris (VII^e), 01-53-86-94-73.



ma femme

FIGARO

MINCEUR
MASSAGES
CURES, DÉTOX
UN CORPS D'ÉTÉ
EN UN MOIS

PORTRAIT
FANNY ARDANT
UNE STAR
À PART

SPÉCIAL

MAILLOTS

ON JOUE L'EXOTIQUE CHIC

& notre best of accessoires

LA MÉTHODE TIBÉTAINE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que les massages énergétiques de Tseten Wangmo, diplômée en médecine tibétaine, figurent en bonne place dans notre panthéon du bien-être. Elle vous fait mincir en rééquilibrant le corps et en désintoxiquant le foie. On a aussi voulu tester son nouveau massage Norling, anti-rétention d'eau.

■ **Comment ça se passe ?** Aux manettes, Phuntsok, Tenzin ou Dolma vous malaxent de la racine des cheveux aux orteils, en s'attardant sur les zones critiques. Pas des papouilles mais un vrai travail sur les organes qui fait parfois mal avant de faire du bien.

■ **À l'usage :** dès la première séance, le sommeil, la digestion, le mental s'améliorent. Au fil des séances (au moins six), on voit sa silhouette se remodeler.

■ **Le prix :** 117 €, une heure.

✓ Centre du Mont Kailash. Tél. : 01 53 86 94 73.

LA GYM QUI FAIT FONDRE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que pour brûler des calories, le biking ou vélo en salle reste l'exercice de cardio-training le plus efficace. Il garantit une perte de 650 calories en quarante-cinq minutes.

■ **Comment ça se passe ?** Guidée par un coach, la séance varie au gré de l'intensité musicale et du pédalier. Quand la résistance augmente, on a la sensation de gravir un col ; quand elle se relâche, de descendre une colline. Il faut suivre mais l'effet de groupe est entraînant : on enchaîne les coups de pédale assise ou en danseuse et on se prend au jeu.

LA CURE ACIDE BASE À LA MODE

■ **Pourquoi on la choisit ?** On connaît aujourd'hui les effets de l'inflammation cellulaire silencieuse et d'une alimentation hyperacide sur la santé, mais aussi le surpoids. Pas besoin de s'affamer, il suffit de changer son alimentation. C'est ce que propose la cure Officine mise au point par Helena Compper-Grosgogeat pour le spa de l'hôtel Sezz Saint-Tropez.

■ **Comment ça marche ?** Le pilier de cette cure : une alimentation anti-inflammatoire, antioxydante, et un rééquilibrage acide-base destinés à contrôler son poids, à renforcer son système immunitaire et à détoxifier l'organisme. Dans l'assiette, une nourriture végétale et alcaline, mais pas de frustration : les mauvais sucres et les graisses toxiques sont remplacés par les bons lipides et les bons glucides (légumes, fruits, graines, céréales complètes, poissons frais...).

■ **À l'usage :** on peut espérer perdre entre 2 et 4 kilos en une semaine, et ne pas les reprendre.

■ **Le prix :** à partir de 2 392 €, la cure de 3 jours-2 nuits.

✓ Hôtel Sezz Saint-Tropez. Tél. : 04 94 55 31 55. « La Méthode Bio-Nutrimab », par Helena Compper-Grosgogeat, éd. Odile Jacob.

■ **À l'usage,** on voit des résultats au bout d'un mois à condition d'avoir le bon rythme : deux séances par semaine. Trois, c'est la garantie d'un bon résultat.

■ **Prix :** à partir de 42 €, l'abonnement mensuel.

✓ www.healthcity.fr

L'HOMÉOPATHIE ANTI-FRINGALE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Décider de se mettre au régime n'a hélas jamais mis personne à l'abri des compulsions irrépessibles qui font de nous des légumes quand il s'agit de résister aux sucreries. On le sait bien, la clé de l'amincissement passe d'abord par le contrôle de ces pulsions anarchiques.

■ **Comment ça marche ?** Parce que le stress est la principale source de ces compensations orales à répétition, le Dr Jean-Luc Allemandi, médecin acupuncteur, a mis au point une piqûre anti-sucre, qui nous fait décrocher en douceur. « Après avoir longuement interrogé le patient, je pratique une injection sous-cutanée personnalisée, indolore, et composée de dérivés homéopathiques qui réduisent l'appétence pour le sucre et le besoin de se remplir. » Associé à une séance d'acupuncture, pour stimuler les endorphines et faire baisser le stress, et à la pose d'aiguilles semi-permanentes dans les oreilles pour jouer sur le centre de l'oralité, ce protocole anti-addiction met nos compulsions au tapis.

■ **À l'usage :** dans les quarante-huit heures et pendant les quinze jours qui suivent, les envies de sucre s'envolent. En 5 à 6 séances, à raison d'une tous les quinze jours, l'addiction disparaît et la vue des douceurs nous laisse de marbre.

■ **Le prix :** 150 € la première séance avec diagnostic, puis 100 € la séance.

madame

FIGARO

**INTERVIEWS
EXCLUSIVES**

**FRÉDÉRIC
MITTERRAND**

par MÉLANIE
LAURENT

SYLVIE TESTUD
par CLAIRE
BRETÉCHER

**EDEN-ROC
LE REPAIRE
DES STARS
GLAMOUR
& GOSSIP**

NOUVEAU
LE RÉGIME
NUTRIVITALITÉ
**AU TOP
EN 48 H
CHRONO**

ENQUÊTE
LE CLUB
ULTRA-SECRET
DES FEMMES
DE POUVOIR

PORTFOLIO
**CÉDRIC
KLAPISCH**

SA NOUVELLE VAGUE

SIX ACTRICES MISES À NU

**MAKE-UP
IN PROGRESS**
3 COMÉDIENNES
AVANT-APRÈS

Ana Girardot, Déborah François, Raphaëlle Agogué,
Christa Theriot, Nora Arnezeder, Marina Voïty

LE GLOSS NOUVELLE VAGUE LA COULEUR EN DOUCEUR

Une nouvelle catégorie de gloss vient de voir le jour : couvrants mais pas collants, brillants mais sans ostentation, ils existent en 18 teintes subtiles. Pour les choisir, on se fie au boîtier transparent ; pour se maquiller, à l'applicateur velours qui fait tout en un seul geste. La marque nous promet huit heures de tenue grâce à un polymère très spécial qui forme un maillage souple sur la bouche.

Gloss d'Armani, 30 € (le 1^{er} juin).

MON DÉJEUNER AVEC MARC LAVOINE

OÙ ? au Mini-Palais, le bistrot chic et people du Grand Palais.

POURQUOI ? Le lancement de Cerruti 1881 Fairplay, la version fraîche et décontractée du grand classique né en 1990.

MON FEED-BACK : l'eau de toilette est sympa. Monsieur l'égérie aussi. Et encore plus beau en vrai qu'en photo.

DE QUOI A-T-ON PARLÉ ? De l'élégance de l'âme qui n'est pas que vestimentaire ; du charme de ce nouveau jus, à la fois vif et nerveux, avec ses notes aromatiques froides, et sensuel, avec ses bois et ses épices chauds ; de ses premières émotions olfactives, l'Eau du Coq de Guerlain, l'Eau du Caporal de L'Artisan Parfumeur, l'Eau Sauvage, que portait son père. Et beaucoup de son engagement en faveur des autistes, une cause qui lui tient vraiment à cœur.

Eau de toilette Cerruti 1881 Fairplay, 45 € les 50 ml.

ON SOUTIENT L'EAU QUI FAIT DU BIEN

Deux bonnes raisons d'acheter la Cologne For Them, signée Louison Libertin.

ELLE SENT BON : la lavande et la fraîcheur.

ELLE A ÉTÉ CRÉÉE spécialement pour venir en aide au Japon. Tous les bénéfices de la

vente seront intégralement reversés

à la ville sinistrée de Minami Sanriku,

que connaît bien le créateur.

35 €. Boutique Parfums Rares Jovoy, 29, rue

Danielle-Casanova, 75001 Paris.



LA MARQUE DOCTEUR RENAUD, AUX ACTIFS
DE FRUITS ET DE LÉGUMES, OUVRE SA PREMIÈRE
BOUTIQUE À PARIS AVEC ESPACE CONSEIL, CABINE
DE SOINS ET PRIX À CROQUER. COMME
LE SOIN LISSANT À LA POMME, 49 €
32, RUE MONTORGUEIL, 75001 PARIS.



ON A TESTÉ LE MASSAGE TIBÉTAIN

CHEZ QUI ? Tseten Wangmo. Ce docteur en médecine tibétaine a œuvré dans de nombreux spas, dont le Cotton House de Moustique, où Mick Jagger et Jennifer Lopez sont passés entre ses mains.

COMMENT ÇA SE PASSE ? Tseten prend votre pouls et vous plonge vingt minutes dans un bain ultra-chaud aux herbes médicinales drainantes avant de vous masser, vous malaxer, vous presser, vous étirer. Pieds, visage, crâne, tout y passe. Un travail sur tous les points d'acupuncture. Efficace.

EN SORTANT : on dort douze heures. Mais après, moins mal au dos, jambes légères, tête bien claire...

Loume (bain + massage) 160 €, deux heures.

Centre du Bien-être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

COORDINATION BRIGITTE PAPIN AVEC MARION LOUIS

®

PARIS

Avril n° 936

Mode
Audace
couleurs
& fantaisie

Interview
Exclusive
du prix Nobel
Mario
Vargas
Llosa

escale
au

Les clés
du paradis

Perou

par Mario Testino

www.vogue.fr

M 05590 - 936 - F: 4,90 €



BEAUTÉ

Temps de pause

JEÛNE DE L'ESPRIT

Avec la méditation d'Ophélie, on se concentre sur les sensations de son corps, zone par zone. Sensations qui provoquent généralement des émotions, puis des blocages... En se reconnectant à ce que l'on ressent, on arrête net de réfléchir, donc de se tourmenter. Et si l'on en fait une habitude, on devient, à la longue, de plus en plus résistant aux contrariétés ; car mieux on se connaît à l'intérieur, moins l'extérieur nous paraît angoissant. «N'oublions pas qu'en purifiant notre mental, on s'allège au minimum de trois kilos de pensées qui pèsent sur nos épaules», dixit Ophélie...

Méditation à domicile, 1 heure, 60 €.

Tél. 06 15 97 48 52.

DÉCONNECTEURS D'URGENCE

Les fleurs de Bach et leur capacité à réguler les émotions, on connaît. Ce qui est nouveau ? La forme roll-on, parfaite pour le sac ; une touche sur les poignets et le retour du calme est garanti. 4 versions : Stress pour tout relativiser, Énergie pour doper le moral, Déprime pour virer optimiste et Urgences, si le besoin de faire un break est vraiment impérieux.

Roll-on aux fleurs de Bach, 9,95 € l'un, Elivirs & Co.

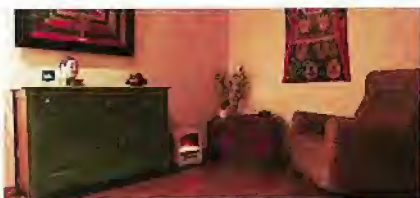
PAIX TIBÉTAINE



Autant le savoir avant de prendre rendez-vous, le massage tibétain n'a rien d'un effleurement évanouissant. C'est un vrai soin thérapeutique, avec pressions

profondes (souvent douloureuses, au début) sur les points d'énergie vitale. Selon Tseten, médecin tibétain, diplômée de Lhassa, le corps est la maison de l'esprit. Les deux doivent donc toujours être bien connectés. C'est le but du massage traditionnel qui réénergise les organes tout en apaisant le mental. On en ressort en phase avec ses émotions, dans un état de bien-être absolu, à la limite de la flottaison. C'est simple, la rédaction de *Vogue* y passe sa vie (en photo, Phuntsok, l'un des trois masseurs du centre).

Massage Art Traditionnel du Tibet, 1h 10, 117 €, Mont Kailash, 19 rue Pierre Leroux, 75007 Paris. Tél. 01 53 86 94 73.



«Nos pensées ont souvent la névrose du futur. Et le futur, sur lequel on ne peut pas encore agir, est source d'angoisses. En stoppant le rythme de ses pensées, on peut se reconnecter au présent, à son intuition, à son instinct. Et par ce biais, on goûte à nouveau à la tranquillité d'esprit et au bien-être physiologique.»

Jeanne Delafond, hypno-thérapeute



RELANCE ÉNERGÉTIQUE

Calqués sur les médecines traditionnelles, ces soins rééquilibrent les énergies de la peau pour que tous les curseurs vitaux passent au vert : 1. La crème Première Lucur de Kalium s'appuie sur les plantes ayurvédiques pour harmoniser les doshas (les énergies fondamentales) et ainsi restaurer la capacité de réparation des cellules (62 €). 2. Le sérum La Jeunesse et la Vie d'Aïny est surdosé en guayusa, une plante chamanique ultra-antioxydante, intégrée à froid pour conserver toute son énergie positive (54 €). 3. Lazy Beauty Masque Visage Satin Quotidien Hydratant d'Herborist combat la sécheresse (due à un déséquilibre yin/yang) par des plantes chinoises qui apportent à la peau l'énergie yin qui lui manque pour activer ses mécanismes d'hydratation internes (32 €, en exclusivité chez Sephora). 4. Énergie de Vie de Lancôme se fie à des actifs médicinaux boosters de métabolisme pour atteindre l'idéal chinois du Qi Se : Qi, des flux d'énergie au top et Se, un joli teint transparent (78 €, à l'Institut Lancôme, 29 rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris).

ANCRAGE TEMPOREL

Tout stopper pour se recentrer sur soi, c'est le précepte du coach Christian Giequel. Sa méthode : des cours basés sur quatre méditations (scan corporel, souffle, marche et étirements méditatifs) pour se focaliser sur le présent + des techniques pour tous les jours (faire une pause pour jauger son état physique et mental, se consacrer à une tâche sans pensée parasite). Avec 8 journées de stage et 40 minutes de pratique quotidiennes, il garantit, en 8 semaines, un effet radical sur le stress, l'anxiété et, même, la beauté de la peau. *Ateliers de la pleine conscience*, 450 €, 2ec, 46 rue de la Victoire, 75009 Paris.

DÉPOLLUTION CELLULAIRE

L'idée ? Remettre les compteurs de la peau à zéro grâce à des formules qui opèrent un grand nettoyage interne. 1. Botanical D-Tox de Sisley aide le protéasome (l'éboueur des cellules) à recycler les protéines endommagées, toxiques, afin qu'il s'en forme de nouvelles, toutes propres cette fois, pour une peau pure et sereine (150 €). 2. Sleep Recover de Filorga draine les glycotoxines (sortes de freins à la réparation cutanée qui s'accumulent lorsqu'on dort peu) + les déchets cellulaires brouilleurs de teint, pour des tissus plus clean et un air plus frais au réveil (53,50 €). 3. Le Sérum Micro-Stimulant de Chenot, lui, active la microcirculation, donc l'oxygénation des tissus et l'évacuation des toxines, métaux lourds compris (64 €).



VOGUE

PARIS

Novembre
n° 942

Haute
Couture
les deux
visages
de
Gisele

*Et Eileen Ford
créa le top model.*
Rencontre avec
une femme de légende

Grace
de Monaco
un mythe
& ses secrets

Mode
& Beauté

Corps, make-up, allure...
l'obsession du détail

www.vogue.fr



d'ailleurs Envies

Glanés sur tous les continents, actifs médicinaux et gestuelles culturelles s'apprêtent à métisser nos rituels de beauté. De vraies promesses d'efficacité, le voyage sensoriel en prime...

Photographie David Sims.



GESTUELLES INSPIRÉES

EAUX-DE-VIE

Les Japonaises ne jurent plus que par les mists : ces eaux ultra-concentrées en actifs qui irriguent la peau en profondeur. Sachant qu'en assouplissant le ciment intercellulaire, elles favorisent l'assimilation des soins appliqués juste après.



INFUSION D'APOTHECAIRE
Neuf plantes médicinales, de la citronnelle au romarin, permettent à cette eau botanique d'éliminer une à une toutes les imperfections. Et de veiller au bon équilibre de la zone T, même lorsqu'on lui additionne un soin de jour.

Aqua Magnifica, Sanoflore, 16 €.



ESSENCE DÉTACHANTE
Un pur produit made in Japan : ici, l'alaria, une algue d'Hokkaido, empêche que les mélanocytes altérés par les UV ne surproduisent de la mélanine et dissout les taches déjà existantes pour un teint toujours plus frais.

Fairlucent Whiter Essence, Menard, 92 €.



NUAGE ZEN
Quelques pulvérisations, matin et soir, de cette eau bien dosée en acide hyaluronique, suffisent à repulper joliment la peau. On aime aussi son complexe «yin-yang» au lotus sacré, un vrai anti-stress cutané.

Mist Me Gently, Brume de Soin Hydratante et Relaxante, Givenchy, 30 €.

ACTIFS MILLÉNAIRES

Ils figurent dans les pharmacopées traditionnelles du bout du monde depuis la nuit des temps... Ce qui ne les empêche pas de concurrencer la nouvelle garde des actifs à rajeunir.

FLEUR À PEAU NEUVE

Pilier de la pharmacopée orientale pour sa teneur en vitamine C et en minéraux, la fleur d'hibiscus est aussi particulièrement riche en agents hydratants et en AHA activateurs de renouvellement cutané. D'où son rôle dans ce sérum qui vise un rééquilibrage total de l'épiderme.

Magnificence Sérum Rouge Revitalisant Intensif, Lierac, 72 €.



FRUIT CATALYSEUR

Très prisé par la médecine chinoise (sa saveur piquante permettrait de déclencher la circulation des énergies), le wu-zhu-yu a la particularité d'ouvrir les pores de la peau.

Du coup, il assure une dispersion optimale des actifs présents dans la formule (acide hyaluronique, vitamine C), afin que pas une cellule ne soit oubliée.

Le Wrap Temps Sublime, Qiriness, 41,90 €.



THÉ HIGHLIGHTER

C'est le thé matcha, hyper concentré en antioxydants, qui se cache derrière l'effet coup d'éclat de ce masque en monodoses.

À mélanger à deux vaporisations de la brume de son choix avant application. *Perfect Morning BB Mask, Erborian, 28 € les 8 doses.*



BAIE DOPANTE

La cuisine japonaise utilise avec parcimonie cette baie de poivre assez puissante pour engourdir la langue...

Mais, combiné aux actifs stars de Shiseido, le sansho est à appliquer sans restriction, puisqu'il favorise l'organisation des fibres de kératine lors du renouvellement cellulaire, garantissant une barrière cutanée à toute épreuve.

Future Solution LX Crème Protection Totale SPF15, Shiseido, 270 €.

1 LE MASSAGE DES NOMADES TIBÉTAINS

Protocole de guérison suivi par les peuples du nord du Tibet, le hor-me utilise de petits sacs de poudres médicinales trempés dans de l'huile chaude, puis apposés sur les points d'énergie clés. Un principe proche de la moxibustion, qui agit sur les troubles de «l'humeur vent», pour modérer les crises de panique et apaiser les désordres émotionnels. Un vrai massage de l'âme, le bien-être physiologique en plus...

Massage hor-me par Dolma, 1h30, 135 €, Mont Kailash, 19 rue Pierre Leroux, 75007. Tél. 01 53 86 94 73.

2 LA GOOD VIBE DES ANDINS

Chez Aïny, tout prend racine dans les traditions sud-américaines. La preuve avec ce soin à la poudre d'achioté, extraite d'un arbuste amazonien : mélangée à une huile végétale, elle exfolie la peau et la recharge en antioxydants. Autre détail exotique : le massage inclut une série de mouvements effectués avec des conques, coquillages directement venus des Andes. Qui émettent un son apaisant, lorsque le masseur souffle dedans... Mystique.

Massage corporel aux conques, Aïny, 1 heure, à partir de 90 €, www.ainy.fr

3 LE GOMMAGE DES GEISHAS

Tradition japonaise oblige, ici, c'est une pâte gommante à la poudre de riz qui régénère chaque millimètre du corps. Puis, pendant que ce buvard cutané aime la moindre cellule morte, la praticienne relance les énergies par la réflexologie plantaire. 20 minutes plus tard, le corps est nettoyé à l'aide de gants chauds, prêt à recevoir une bonne dose de karité nourrissant. Une sacrée remise à neuf.

Soin Hanakasumi, 1h20, 165 €, Sôe Senses, 3 rue de Castiglione, 75001 Paris. Tél. 01 43 16 10 10.

**POINT
DE VUE**

**JOAILLER
DES REINES**

*De Marie de Médicis
à Maxima des Pays-Bas
Mellerio fête ses
400 ans*

**ELLE TRIOMPHE
À PARIS, MOSCOU,
NEW YORK...**

Charlène

Une icône en marche



**FREDERIK & MARY
DE DANEMARK**
*Retour à Sydney
en amoureux*

**Les coulisses
du quai d'Orsay
croquées par
Bertrand Tavernier**

EXPRESS ROULARTA

L 18322 - 3407 - F: 2,50 €



N° 3407 - 2,50 € - SEMAINE DU 6 AU 12 NOVEMBRE 2013 - 67^e ANNÉE - FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € DOM. 3,50 € BELGIQUE 2,50 € CH 4,20 CHF AUTRICHE 4,50 € AND 2,50 € CAN 5,95 \$ CAN ALLEMAGNE 3,90 € ESPAGNE 3,30 € FINLANDE 5,20 € GDE-BRETAGNE 31 GRÈCE 3,90 € ITALIE 3,30 € PAYS-BAS 3,50 € JAPON 780 YEN LUXEMBOURG 2,50 € MAROC 3,60 € PÔL. CONT. 3,50 € SPM 3,20 € TUNISIE 5400 TMM TOMS 3500 CFP NOLA 600 XPF POL. A 750 XPF

quelle beauté!



La reine des plantes

Svelte, teint de pêche, look chic et sourire chaleureux, **Valérie Espinasse** est une micronutritionniste à qui l'on voudrait ressembler. Pas étonnant que le Tout-Paris se presse dans son cabinet. Parce que peut-être n'est-elle pas comme les autres, ceux avec qui on a déjà essayé de mincir. Pour aborder la santé globale, Valérie s'est formée à la naturopathie et, à l'étranger, à la **thérapie Kousmine** (prise en charge de pathologies lourdes par des changements alimentaires). « Kousmine m'a ouvert les yeux aux intolérances alimentaires et, quand je suis partie en Suisse, j'ai découvert les tests à

ces intolérances à l'époque inconnues en France. » Ce qu'on aime ? Sa prise en charge sur mesure et globale qui comprend donc ces tests, mais aussi un bilan hormonal et digestif, une analyse du degré de stress et un questionnaire béton sur nos habitudes de vie. Et enfin une cure de plante, vitamines et oligo-éléments. Son but : l'amincissement au travers d'un meilleur état de santé. En un rendez-vous et une première cure d'un mois, on se sent mieux dans son corps et dans sa tête.

Petit déjeuner

À jeun, boire de l'eau chaude avec du citron et du gingembre. Manger des fruits de saison et une petite poignée d'amandes, noix et noisettes, et boire du thé vert à volonté.

Déjeuner Des légumes cuits, du poisson, du poulet ou un avocat.

Gôûter Des amandes ou un fruit ou les deux.

Dîner Végétarien. Des légumes et des céréales, avec une tisane en dessert.

Valérie Espinasse, 15 bis, rue Marignan, 75008 Paris. Tél. : 01 55 93 15 17.

SUIVONS SA CURE DÉTOX

CONCOCTÉE POUR L'AUTOMNE:

Gamme bio efficace et joyeuse

Se soucier de sa santé et de l'environnement n'implique pas de devoir se convertir à l'austérité. Et parce que la cosmétique moderne exige d'être à la fois efficace, responsable, sensorielle et joyeuse, on craque pour la marque française **Funny Bee**. Des produits composés de nectars de fleurs, enrichis en acide hyaluronique, de fortes concentrations en principes actifs et aux fragrances formulées par des parfumeurs de Grasse. Les musts : **Swinging Morning**, une mousse aérienne qui gomme les cellules mortes tout en douceur, sans grain ni friction. Et **Pretty BB Cream**, qui allie hydratation high-tech – brevetée **Hydraconcept** – et mise en beauté éclair grâce aux pigments naturels illuminateurs. Une formule 100 % naturelle, sans silicone ni colorants de synthèse. Que demander de plus ?



Retraite secrète

Unique en son genre, le **Centre Mont Kailash**, du nom de la montagne la plus sacrée du monde située au Tibet, est un lieu qui fait partie de ces adresses d'exception. On arrive chargé de stress, entre deux rendez-vous, bien décidé à demander le meilleur soin possible. Celui qui saura nous remettre sur pied en moins d'une heure. On ouvre la porte d'un pas bruyant et là... Est-ce le calme ? L'odeur des huiles essentielles ? Le thé ? Le décor ? L'ambiance d'une totale quiétude ou l'équipe ultrazen ? Une chose est sûre, le temps s'arrête et le bonheur commence. On doit notre bien-être à Tseten Wangmo et son équipe, Tenzin, Phuntsok, Dolma et Jamyang qui prodiguent des massages thérapeutiques très profonds intervenant sur les organes via des respirations, des points d'acupuncture sur les méridiens qui régulent l'activité des organes : nettoyeurs – Comme le foie, les reins et les poumons. La priorité du **Mont Kailash** est justement de **restaurer l'équilibre des humeurs** en nous faisant prendre conscience de nos douleurs, de nos blocages récurrents et de notre difficulté à stabiliser notre poids. Dernier-né, le **Horme**, une thérapie qui fait appel à des petits tampons contenant un mélange de poudres de plantes trempées dans l'huile chaude, puis appliquées sur des points précis qui sont ensuite massés, afin de stimuler tous les méridiens. Chez Tseten, on prend conscience que le corps est la maison de l'esprit. Et que préserver notre bonne santé est nécessaire pour maintenir notre équilibre.

Centre Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01 53 86 94 73.

L'EXPRESS

Société
Les 30 femmes
remarquables de 2013

**AILLEURS : GRANDS VOYAGES
EN PETIT COMITÉ**

styles

Interview exclusive

ANGELA DAVIS
revient sur
ses combats

Rencontre

MARINA HANDS
« Celles qui
m'ont inspirée »

Mode

RAF SIMONS
La révolution
culturelle de Dior

Beauté

Eloge de
L'IMPERFECTION

Enquête

**REPORTERS
DE GUERRE**
Les femmes en
première ligne

Spécial 8 mars

*Honneur aux
femmes!*

THOMAS LOHR POUR L'EXPRESS STYLES

L'EXPRESS n° 3218 semaine
du 6 au 12 mars 2013 • Cahier n° 2 •
Ne peut être vendu séparément

Energétique, rééquilibrante, relaxante..., chaque pratique a ses vertus.



Les Extrêmes-Orientaux sont des experts de la digitopuncture.



Massages asiatiques en V.O.

*Connus des initiés, ces lieux exclusifs se sont taillé une solide **RÉPUTATION** par la qualité de leurs SOINS et la compétence de leurs équipes. Trois techniques testées et approuvées.*

LE THAÏ ANCESTRAL

L'esprit du lieu ? Au deuxième étage d'un immeuble cossu, cet institut réputé s'est fait une spécialité du massage thaï. Dans ce havre de paix, qui rappelle l'atmosphère des maisons traditionnelles en Thaïlande, sept cabines en bois sculpté où quatre masseurs formés à l'école de Wat Pho de Bangkok prodiguent des soins experts.

Le soin signature ? Le Nuad Bo'arn. Ce massage, effectué sur un matelas posé à même le sol, tient à la fois du shiatsu, des techniques taoïstes et ayurvédiques indiennes. Il mélange pétrissage, étirements et digitopuncture (pression sur des points d'acupuncture). Pour ce faire, la thérapeute

utilise ses mains mais aussi ses avant-bras, ses pieds et ses coudes pour vous transmettre son énergie vitale et dénouer les tensions. On sort régénéré et apaisé comme si le corps et l'esprit étaient enfin reconnectés. 80 € les 60 minutes.

Espace France-Asie, 11, rue du Chevalier-de-Saint-George, Paris (VIII^e), 01-49-26-08-88.

LE TIBÉTAIN TRADITIONNEL

L'esprit du lieu ? Dans ce centre de poche, à la décoration zen et soignée, trois masseurs spécialisés (réflexologie, etc.) au Tibet officient sous la main experte de Tseten, qui a étudié la médecine à Lhassa et est à Paris depuis quinze ans.

Le soin signature ? Un massage rééquilibrant traditionnel.

Vous faites de la rétention d'eau ? Vous avez un nœud dans le dos sans le savoir ? Tseten sent tout. Par pressions, elle rééquilibre les tensions, apaise les douleurs, détend les muscles. Le massage anticellulite est aussi efficace mais douloureux : la rançon du succès ! On y revient pour la douceur de l'accueil, les conseils précieux de Tseten (diminuez les produits laitiers, par exemple) et bien sûr l'efficacité des traitements ! D'ailleurs, un signe ne trompe pas : toutes les clientes sont des fidèles. Traditionnel : 117 € pour 1 h 10. Anticellulite : 105 € l'heure ou 85 € en forfait de 10 séances.

Centre tibétain Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (VII^e), 01-53-86-94-73.

LE CHINOIS THÉRAPEUTIQUE

L'esprit du lieu ? Secret et authentique. Poussez la porte de cet institut caché dans un banal rez-de-chaussée d'immeuble et vous aurez aussitôt l'impression de mettre un pied dans un appartement de Pékin. Loin des ambiances

standardisées des spas luxueux, ce lieu cultive ses racines asiatiques : lumières rouges, cabines séparées par de simples rideaux. Ici, la déco n'est pas la vedette. Et c'est tant mieux ! Car les massages y sont tout bonnement exceptionnels. L'équipe, 100 % chinoise, a été formée dans les hôpitaux de Shanghai, selon les méthodes de la médecine traditionnelle.

Le soin signature ? Le massage tête et corps à l'huile qui reprend la technique que Lanqi, la jeune patronne de l'institut, a apprise de ses parents et grands-parents. Le rituel : un diagnostic général, puis des gestes profonds qui se concentrent sur les méridiens et les points d'acupuncture. Le massage se fait plus intense sur les parties du corps les plus nouées, mais reste sans douleur. L'effet relaxant est immédiat comme le bénéfice énergétique, bluffant. 68 € les 90 minutes.

Lanqi, 18, rue du Beffroy, Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine), 01-47-38-10-69.

madame

FIGARO

BEAUTÉ

OBJECTIF BIKINI

Étape n° 3

Des jambes parfaites

PORTFOLIO

LES DÉESSES

DU STADE

DE PHILIPPE DECOUFLÉ

TENDANCE
Nos frivolités d'été

COVER
STORY

MARION
COTILLARD

LA FRENCH STAR PRÉFÉRÉE

DES AMÉRICAINS

PAR DOMINIQUE ISSERMANN

► ... PLUS DOUCES

Avant ou après épilation, le secret de la jambe de soie et du bronzage lumière a un nom : hydratation. Pas à l'huile, qui nourrit avant tout, mais au lait ou à la crème. Quand la vraie sécheresse guette : Lipikar, La Roche-Posay ; Topialyse, SVR ; Baume Ultra-Riche Nourrissant, État Pur ; Baume Gourmand Corps, Caudalie.

... PLUS FERMES

L'intérieur des cuisses fait relâche ? On appelle la brigade anti-mou : Lift-Fermeté, Clarins ; Sisley'a Corps, Sisley ; Firm Corrector, Biotherm, et on dévore ce qui suit...

... PLUS GALBÉES

L'été, l'eau est là. On en profite. À défaut de thalasso ou d'océan massant, on plonge dans la piscine et on boit les paroles de Maxime Brossard, prof d'Aquagym à la Villa Thalgo.

■ **Pour tonifier** : debout, l'eau au nombril, monter un genou l'un après l'autre. Quinze secondes à fond, puis trente au ralenti. Dix fois. Plus le mouvement est rapide, plus il est efficace.

■ **Pour fuseler** : battre l'onde avec des mini-palmes (NDLR : les Tech Fin d'Arena). Le plus simple : sur le ventre, bras tendus, les mains accrochées au bord du bassin, faire des petits battements jambes tendues, palmes orientées vers l'intérieur. Alternier plusieurs séries fractionnées : dix à trente secondes ultra-rapides et trente secondes de récupération lente.

■ **Pour dégraisser les genoux** : debout, l'eau à la taille, une jambe au sol, l'autre tendue à 90 degrés devant soi, le pied flexé. Ramener le talon vers les fesses, la cuisse et le genou restant fixes. Seul le bas de la jambe bouge. Trente secondes d'aller et retour en accélérant le mouvement.

✓ coachconception.com



Malins.
Émulsion
Protectrice
Affinace
Silhouette Soleil,
Phytomer ;
Hâlé Simple
24h/24 Corps,
Sampar ; Brume
Teintée Corps
Derm'Essence
Dr. Pierre Ricaud.

... PLUS FINES

Ça marche toujours...

■ **Le vélo dans l'eau** : recommandé par les phlébologues, l'aquabiking reste un must pour raffermir, affiner et alléger le bas du corps, sans risque (au Club Med Gym). Celles qui préfèrent la course en solitaire choisiront le Waterbike, en baignoire individuelle avec jets hydro-massants, plus cher mais plus cool.

✓ Adresses sur www.waterbike.fr

■ **Les sandales MBT** : bien moins jolies que les Rondini avec leurs semelles physiologiques instables, mais plus efficaces pour renforcer les muscles profonds, des chevilles aux épaules. Si on les porte une ou deux heures chaque jour, à terme, on sent et on voit le travail.

■ **La crème mange-graisse** : le matin, on se tartine de Silhouette Soleil SPF 15, Phytomer, un amincissant qui aime le soleil, et le soir, on dort avec le Traitement Amincissant Intensif Nuit, Somatoline Cosmetic. Il a fait l'objet d'une étude clinique en double aveugle contre placebo sur 90 personnes, publiée dans l'« International Journal of Cosmetic Science ». Résultat : moins 2,3 cm de tour de cuisse.

■ **Le massage de Sonam**. Sa mère, guérisseuse au Tibet, lui a transmis toutes ses recettes minceur et bien-être. Son dada : décapitonner, dégonfler et redessiner le bas du corps à mains nues en rééquilibrant tous les organes d'élimination et en libérant les énergies bloquées. C'est assez long (dix séances minimum), parfois rude mais efficace. 60 € pour quarante-cinq minutes, ou 80 € une heure.

✓ Centre de Bien-Être Tseten Wangmo, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

FLASH ÉPILATION

■ **PLUS DE 80% DU CHIFFRE D'AFFAIRES EN 2011!** Les appareils d'épilation IPL (à lumière pulsée) à domicile inspirés des lasers professionnels se vendent comme des petits pains. Ce n'est pas du tout la bonne période pour les utiliser car il ne faut pas être bronzée ni aller au soleil. À savoir pour l'automne : ces machines envoient un flash de lumière qui détruit le bulbe des poils en phase de croissance. Au fil des séances (six à douze espacées de quinze jours selon la puissance de l'appareil et la pilosité), on constate un affaiblissement du poil et un ralentissement de la repousse. Comme pour le laser, on ne parle pas d'épilation définitive, ça ne marche pas sur les poils clairs, les peaux bronzées ou foncées, et il faut éviter les grains de beauté.

■ **NOTRE CASTING PEAU NETTE**, du plus pro au plus accessible : E-One, E-Swin, 1 395 € ; Lumea, Philips, 500 € ; Derma Perfect, Calor, 350 € ; Homelight, BaByliss, 349 €.

**NOS 30
PRODUITS
BEAUTÉ
CHOUCHOUS
POUR L'ÉTÉ**

**TOUT
NOUVEAU
2€**

www.elle.fr

test

**PRÉFÉREZ-VOUS
VOTRE HOMME OU
VOS ENFANTS?**

**MASTURBEZ-VOUS !
LA CLÉ DU PLAISIR
À DEUX**

**stupéfiante
marion**

**son film choc
nous bouleverse**

**PROCÈS MEDIATOR
LES FEMMES
ATTAQUENT**

**NI FILLE NI GARÇON
L'ÉCOLE SUÉDOISE
QUI VEUT SUPPRIMER
LES SEXES**

**PYTHON
PANTHÈRE
ZÈBRE
IMPRIMÉS
BÊTES DE
MODE**

**IGGY
POP
FRENCH
LOVER**

M 01648 - 3463 - F: 2,00 €

HEBDOMADAIRE. 11 MAI 2012
NOUVEAU-FRANCE METROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €. CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN \$ 5,25. D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,50 €. GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30 €. MAR 30 DH. NCT 200 F. CFP. NL 4,20 €. POLY. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,30 €. TUN 4,20 DT. USA \$ 5,25.

BEAUTÉ

Les bonnes adresses D'ELISABETH MARTORELL

Rédactrice en chef beauté chez ELLE, elle détecte les bons produits et les hot spots avant tout le monde. Voici son best of.

LANQI « Cet institut chinois est un vrai bon plan ! Le lieu est roots, avec de simples tentures pour séparer les cabines. Ici, le massage pratiqué a des visées thérapeutiques et réveille les énergies. C'est un vrai coup de fouet quand on se sent fatiguée ! »

■ 18, rue Beffroy, Neuilly-sur-Seine (92). Tél. : 09 53 58 55 61.

DELPHINE COURTEILLE « J'aime cette femme discrète qui sait prendre le temps avec ses clientes et possède une bonne technique. Ex-coiffeuse de studio, elle continue à coiffer les people, mais aussi Mme Tout-le-Monde dans son salon sur cour. »

■ 34, rue du Mont-Thabor (1^{er}). Tél. : 01 47 03 35 35.

LE MONT KAILASH « Tse Ten, médecin tibétaine, pratique un massage à poigne technique. Pour un prix modique (massage anti-cellulite de 45 mn à 60 €), on a droit à une remise en forme de tout le corps dans un lieu qui invite à un voyage au Tibet. »

■ 19, rue Pierre-Leroux (7^e). Tél. : 01 53 86 94 73.

BOBBI BROWN « C'est ma marque de make-up préférée ! Ils ont des produits de grande qualité et de bons basiques, comme un excellent anticernes. C'est le maquillage qui ne se voit pas, mais qui rend belle ! Dans leurs boutiques, on peut participer à des cours et les vendeuses prodiguent plein de conseils. »

■ 1 bis, rue des Francs-Bourgeois (4^e). Tél. : 01 53 01 81 03.

HARNN & THANN « C'est un de mes lieux bien-être favoris ! J'aime la déco raffinée et leurs produits à base de riz. J'apprécie enfin que l'on soit massée en pyjama (prêté par le spa). Le massage thaï est énergique, parfait pour dérouiller les articulations. »

■ 11, rue Molière (1^{er}). Tél. : 01 40 15 02 20.

INSTITUT MORICE « Françoise Morice, c'est l'aristocratie de l'esthétique ! Cette femme qui fait quinze ans de moins que son âge pratique une technique de massage remodelante, la kinéplastie, qui, utilisée de manière régulière, permet d'éviter chirurgie et aiguilles. Et la bonne surprise de l'institut, c'est le prix des produits maison : 23 € les 300 ml de lait démaquillant ! »

■ 58 bis, rue François-I^{er} (8^e). Tél. : 01 42 25 58 88.

CÔTÉ ASSIETTE

Mon resto chouchou ? Bio Boa (93, rue Montmartre, 2^e), c'est frais, sain, excellent et joliment décoré. Autre adresse bio, Bio Prestige (92, bd des Batignolles, 17^e), une grande épicerie avec un corner italien traiteur très gourmand.



son Shopping



Vernis Vif, Nars, 15ml, 18 €.



Sérum Turnaround Concentrate, Clinique, 50ml, 75€.



Parfum prodigieux, Nuxe, issu de l'huile Prodigieuse, 50ml, 45 €.



Poudre Bonne Mine, « Givenchy Croisière », Givenchy, 45 €.

Rouge Pur Couture Vernis à Lèvres, longue tenue, YSL, 27€.



Sérum Terrybly Sunbooster (n° 3456), By Terry, 50 ml, 72 €.

Huile Divine (corps, visage et cheveux), Caudalie, 100ml, 21€.



PROPOS RECUEILLIS PAR SABINE ROCHE

LE NOUVEL
Observateur

OBSESSION

Mode Homme
Bad boys
et jolis garçons

Pharrell Williams
Rendez-vous avec Mr. Happy

Enquête: L'héritage
encombrant d'un
avocat très secret



GUIDE

SOINS BIEN-ÊTRE



MASSAGES ET CURE INTENSIVE

À LA RECHERCHE DE LA FORME PERDUE

Le printemps est de retour, chouette ! Mais la jauge d'énergie est complètement à sec. Deux options : se laisser mollement porter jusqu'aux vacances d'été, histoire d'être complètement « carbo » dès le premier apéro. Ou s'offrir une parenthèse bien-être qui permettra de recharger les batteries aussi bien au niveau physique que mental. Voici les bonnes adresses du moment où tout homme, aussi viril soit-il, pourra se rendre sans raser les murs !

Au centre de bien-être Mont Kailash, les cadres sup exténués lâchent leur Blackberry. Ils savent qu'ici ils ne risquent pas le modelage cocooning ou les papouilles parfumées : on y vient pour recevoir un massage énergétique très profond dans la plus pure tradition tibétaine. Pas toujours une partie de plaisir, mais ces manœuvres appuyées sur les méridiens

n'ont pas d'égaux pour débusquer les tensions et le stress enfouis. Premier bénéfice immédiat : le sommeil retrouvé, soit le premier pas vers la grande forme (Massage du corps « Art Traditionnel du Tibet », 117€ pour 1h10). Dans le même esprit, le massage chinois de la Maison du Tui Na (1h30, 90€) s'appuie sur les points d'acupuncture pour relancer la circulation énergétique. Top pour chasser les maux de tête et fatigue chronique. Le bon rythme ? Un massage tous les quinze jours pendant deux mois, puis un entretien une fois par mois.

Pour ceux qui ont besoin de quitter Paris pour se ressourcer, cap sur la Bretagne. En thalasso. À Quiberon, les hommes ne traînent pas des pieds, loin de là, car le Sofitel Thalassa Sea & Spa est un des rares centres en France à proposer des prestations sportives de

haut vol. Son Cercle réathlétique bénéficie d'infrastructures prisées par les athlètes de haut niveau, qui viennent ici effectuer leur préparation physique ou terminer leur rééducation post-blessure. En baskets et sans peignoir, on s'offre donc un bilan physique complet avec des outils dernier cri et une équipe aux petits soins. Plusieurs programmes sont possibles, comme le Starter (remise en route idéale après la trêve hivernale) ou le Défi, qui s'adresse à ceux ayant un challenge sportif en perspective (à partir de 1 336€). En quatre jours à un rythme soutenu d'entraînement et de soins marins, la forme et la motivation retrouvent des niveaux historiques ! **Charlène Favry**

MONT KAILASH, 19, rue Pierre-Leroux, Paris 7^e

MAISON DU TUI NA, 13 rue Saint-Gilles, Paris 3^e

SOFITEL THALASSA SEA & SPA, www.sofitel-quiberon-thalassa.com